

2026年 令和8年	 こんだてめい		血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂 質
9/ 1 (火)	カレーライス アーモンドサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 アーモンド	人参 玉ねぎ いんげん なす きゅうり きゃべつ 白菜 コーン	646	20.2	19.4
9/ 2 (水)	ごはん おろしハンバーグ みそしる あえもの はちみつレモン ゼリー	○	鶏肉 豚肉 ちくわ みそ 油揚げ	米 麦 さといも こんにゃく はちみつレモンゼリー	大根 人参 小松菜 しめじ きゃべつ 大豆もやし 長ねぎ	838	25.3	24.4
9/ 3 (木)	きなこ ハムチーズピカタ ポテトスープ あげパン わかめサラダ	○	きなこ わかめ ちくわ ウインナー ハム チーズ たまご	ツイストパン さとう 大豆油 オリーブ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり きゃべつ しめじ ほうれん草	568	24.1	20.3
9/ 4 (金)	ごはん マーボーどうふ はるまき きりぼしナムル ジョア	○	豚肉 とうふ みそ ハム ジョア	米 麦 サラダ油 片栗粉 ゴマ ごま油 大豆油 春巻の皮	人参 たけのこ 長ねぎ にら もやし ほうれん草 ショウガ 切干大根 干しいたけ	724	29.2	24.0
9/ 7 (月)	ごはん レモンからあげ チーズサラダ ミニオムレット	○	鶏肉 チーズ とうふ たまご	米 麦 片栗粉 大豆油 ミニオムレット	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン 長ねぎ 水菜 干しいたけ レモン	624	25.2	21.8
9/ 8 (火)	さつまいも はんぺんチーズフライ クリームスープ パン はるさめサラダ なしゼリー	○	はんぺん チーズ ハム たまご 鶏肉 牛乳	さつまいも パン 小麦粉 パン粉 大豆油 春雨 ゼリー さとう ごま油 じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ いんげん	655	24.7	19.5
9/ 9 (水)	ごはん マーマレードやき うめきんぴら さけるチーズ	○	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ チーズ	米 麦 白滝 さとう ゴマ ごま油 さといも マーマレードジャム	ごぼう 人参 大根 にんにく 大根 小松菜 梅肉	662	27.4	24.6
9/10 (木)	コッパパン トマトオムレツ たけのこスープ ブルーベリー ジャム ほうれんそうソテー ぶどうゼリー	○	たまご ウインナー	コッパパン バターオイル ぶどうゼリー ブルーベリージャム	ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ コーン 白菜 たけのこ しめじ 小松菜	576	18.4	20.1
9/11 (金)	ごはん スタミナやき なめこじる うめこんがあえ	○	豚肉 昆布 ちくわ わかめ とうふ みそ	米 麦 サラダ油	人参 にら 玉ねぎ もやし きゃべつ 大根 長ねぎ 小松菜 梅肉	733	23.6	25.6
9/14 (月)	ごはん チキンピカタ トマトスープ だいこんサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 たまご ハム ウインナー ヨーグルト	米 麦 小麦粉 さとう オリーブ油 じゃがいも	人参 大根 きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり しめじ いんげん トマトピューレ	735	24.0	17.3
9/15 (火)	カルシウム さといもコロケ はるさめスープ パン ダブルチョコ ひじきサラダ マスカットゼリー	○	ひじき 豚肉 肉団子	カルシウムパン さといも ダブルチョコ 小麦粉 春雨 パン粉 さとう ゼリー	人参 きゃべつ 大根 豆苗 小松菜 干しいたけ きゅうり 玉ねぎ コーン	648	21.5	20.9
9/16 (水)	ごはん さわらのねぎみそやき みそしる あえもの なし	○	さわら ちくわ 油揚げ とうふ みそ わかめ	米 麦	もやし きゃべつ 人参 長ねぎ しめじ ほうれん草 なし	820	28.0	25.2
9/17 (木)	まめパン のりしおふう きのこスープ スティックメンチカツ おさかな シーザーサラダ アーモンド	○	豚肉 ハム 鶏肉 たまご 小魚	豆パン 小麦粉 パン粉 大豆油 アーモンド	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 しめじ えのき しいたけ 小松菜	558	25.3	16.2
9/18 (金)	ツナごはん ビリからやき みそしる からしあえ	○	ツナ 鶏肉 油揚げ みそ 厚揚げ	米 麦 ゴマ ごま油 さとう さといも	白菜 人参 もやし しめじ ほうれん草 大根 長ねぎ にんにく	732	33.2	19.9
9/24 (木)	しょくぱん チキンカツ ポテトスープ いちご マーガリン かいそうサラダ	○ ☆	鶏肉 海そうミックス ツナ ウインナー	食パン さとう 大豆油 いちごマーガリン じゃがいも オリーブ油	人参 きゃべつ きゅうり ほうれん草 玉ねぎ えのき いんげん	604	25.6	22.8
9/25 (金)	ごはん うさぎハンバーグ おつきみじる いりどうふ おつきみ デザート	○	豚肉 とうふ 鶏肉	米 麦 こんにゃく ゴマ 芋団子 サラダ油 月見デザート	人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ 水菜 干しいたけ	624	28.1	24.8
9/28 (月)	ハヤシライス コーンサラダ カルテツ ヨーグルト	○	ヨーグルト 豚肉 ハム	米 麦 サラダ油 アーモンド ハヤシルウ	人参 玉ねぎ しめじ コーン にんにく きゃべつ きゅうり	835	37.5	32.0
9/29 (火)	ミルクロール たらレモンパッパ ワナタンスープ はちみつ フライ まっちゃん マーガリン ひじきサラダ アイス	○	たら ひじき ちくわ 鶏肉 たまご	ミルクパン 小麦粉 さとう パン粉 大豆油 ワナタン オリーブ油 アイス	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	642	26.3	21.6
9/30 (水)	シーフード パリッオーネ フルーツ うどん ツナサラダ あん	○	イカ エビ ベーコン ちくわ ツナ 生クリーム 牛乳	うどん パリッオーネ 大豆油 フルーツ杏仁 サラダ油 ホワイトソース	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり きゃべつ 大根 コーン	817	35.3	25.6





お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えものを
して、月をながめます。

まず主食！プラス 主菜→副菜

③副菜

②主菜

①主食

③汁物
(飲み物)

理想の朝ごはんを目指そう



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月 平 均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小 学 部	625	24.5	21.1
中学部・高等部	806	31.7	26.2
中学・高等部 塩分	3.2	小 塩分	2.3

